

## 根菜類・いも類を食べよう！

朝夕の冷え込みが身にしみる季節となりました。寒さに加えて空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザなど、体調を崩しやすくなります。野菜類やいも類、果物類などにはビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれ、体の調子を整える働きがあるので、積極的に食べたいものです。

その中でも、この時期に旬を迎える根菜類・いも類は、長期間保存できるものが多く、価格も比較的安定しています。上手に食卓に取り入れていきましょう。

そこで今月は、根菜類やいも類を使ったレシピをご紹介します。



### 根菜の炒り煮

#### ◇材料（4人分）◇

れんこん	1/2節
にんじん	1/2本
ごぼう	15cm
板こんにゃく	1/2枚
ごま油	大さじ1
水	100ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

#### 作り方



《1人分あたり》  
エネルギー：93kcal  
食塩相当量：1.4g

- ①れんこん、にんじんは皮をむき、ごぼうは皮をこそげ、一口大に切る。こんにゃくも一口大に切る。れんこんとごぼうは変色を防ぐために、切ったらすぐ水（分量外）につける。
  - ※②こんにゃくはさっと茹でてあく抜きし、ざるにあげて水気を切る。
  - ③鍋を熱して油をひき、水気を切ったれんこんとごぼう、にんじん、②を入れ中火で炒める。3分程炒めたら弱火にし、水を入れて蓋をし、野菜がやわらかくなるまで加熱する。
  - ④鍋に酒、しょうゆ、みりんを入れ、照りが出るまで中火で加熱する。
- ※こんにゃくはあく抜きが不要なものも市販されています。表示を確認し使用しましょう。

れんこんとごぼうには食物繊維が多く含まれます。  
食物繊維は腸内環境を整え便秘解消を助けるほか、  
血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。



# シャキシャキサラダ

## ◇材料（4人分）◇

れんこん	1/2節
ごぼう	15cm
大根	5cm
塩	小さじ1/2
水菜	1束
マヨネーズ	大さじ3
こしょう	少々
砂糖	小さじ1

## 作り方



《1人分あたり》  
エネルギー：99kcal  
食塩相当量：1.0g

- ①れんこんは皮をむいていちょう切りにし、すぐに酢水（分量外）につける。ごぼうは皮をこそげてささがきにし、すぐに水につける。大根は皮をむき、千切りにする。水菜は4cm長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし少量の酢（分量外）を加え、れんこんを茹でる。ごぼうも湯を沸かして茹でる。茹でたれんこんとごぼうは、ざるなどにあげて粗熱をとる。大根は塩でもみ、水気を絞る。
- ③ボウルにマヨネーズ、こしょう、砂糖を入れて混ぜ合わせ、②と水菜を入れて和える。

ごぼうは長時間水につけたままにすると、特有の風味が損なわれてしまいます。水の色が変わり、ある程度あくがぬけたら水気を切りましょう。



# スイートポテトケーキ

## ◇材料（10個分）◇

さつまいも	中1本
牛乳	100ml
卵	2個
ホットケーキミックス	100g
バター	30g
砂糖	大さじ2

## 作り方



《1個分あたり》  
エネルギー：118kcal  
食塩相当量：0.2g

- ①さつまいもは皮をむいて3cmの角切りにする。あく抜きのため10分程水につけて水気を切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ（600W）で3分程（※）加熱する。  
※様子をみながらやわらかくなるまで加熱してください。
- ②①をマッシャーやフォークなどを使って熱いうちに潰す。
- ③バターを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで30秒加熱して溶かす。
- ④大きめのボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、牛乳、砂糖、②、③を加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ⑤④にホットケーキミックスを加え、だまが残らないように混ぜる。
- ⑥耐熱の紙カップ等に⑤を入れる。電子レンジで3分加熱する。

つまようじなどで真ん中を刺して、生地が生状態についておなげれば出来上がりです。加熱が足りない場合はさらに30秒ほど加熱しましょう。

仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアツ！ \*

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター

